

ЕКОЛОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ: ПРАВИЛА НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену ненасильницького спілкування. Розглянуто основні психологічні аспекти методу ненасильницької комунікації. Обґрунтовано значимість розв'язання конфліктних ситуацій за допомогою методу ненасильницького спілкування.

Ключові слова: ненасильницьке спілкування, екологічне спілкування, метод ненасильницької комунікації, спостереження, почуття, потреби, прохання.

The article provides a theoretical analysis of the phenomenon of nonviolent communication. The main psychological aspects of the method of nonviolent communication are considered. The importance of resolving conflict situations using the method of nonviolent communication is substantiated.

Key words: nonviolent communication, ecological communication, method of nonviolent communication, observation, feelings, needs, requests.

На сьогодні, з початку повномасштабного російського вторгнення в Україну, для кожної людини надзвичайним психологічним подразником стала війна. Умови, що склались значно ускладнили здійснення освітнього процесу у вищій школі, налагодження професійної комунікації. Стреси, вимушене переміщення викладачів і студентів у інші регіони, участь викладачів і студентів у бойових діях, загонах територіальної оборони та волонтерському русі, втрата рідних та близьких тощо. Все це змушує викладачів закладів вищої освіти швидко реагувати і впроваджувати адаптаційні заходи. Саме зараз, під час реалій нашого життя, коли навколо так багато насилля, викладачі вищої школи та наставники, не повинні додавати стресу студентам під час навчання, якнайменше своєю поведінкою та спілкуванням з ними. Щоб допомогти в цій, безсумнівно нелегкій справі, існує метод ненасильницького спілкування, що базується на емпатії.

Це підхід до спілкування, який створив психолог Маршалл Розенберг на початку 1960-х років на основі гуманістичної психології Махатми Ганді та дослідження американського психолога Карла Роджерса. Часто конфлікти виникають через непорозуміння, а мова ненасильницького спілкування – це мистецтво розуміти, що тобі потрібно й чого ти хочеш від іншої людини, та висловити свої потреби в безпечній для неї формі. Насамперед, ненасильницьке спілкування – це метод комунікації в основі якого є емпатія та який передбачає за собою розв'язання конфліктних ситуацій з задоволенням потреб обох сторін.

Для того, щоб поширити метод ненасильницького спілкування Маршалл Розенберг заснував «Міжнародний центр ненасильницького спілкування», тренери якого сьогодні навчають методу по всьому світу і працюють в ситуаціях конфліктної взаємодії, допомагаючи людям досягти результату й зберегти відносини [3].

В наш час люди в процесі комунікації більше використовують мову тиску, наказів. Маршалл Розенберг, досліджуючи моделі спілкування у світі, помітив, що більшість у конфліктних ситуаціях використовують різкі слова. Такий стиль отримав назву «мова шакала» – це мова вимог, оцінки, наказів, але М. Розенберг знайшов і такі культури, де не було війни, рідко виникали конфлікти. Взаємодія представників цих культур ґрунтується на бажанні розуміти, а не засуджувати. Цей стиль вчений назвав «мовою жирафа» [3].

Використання ненасильницької комунікації сприяє мирному вирішенню конфліктів та суперечок. Метою даного методу є створення позитивних стосунків замість негативних. Ненасильницька комунікація допомагає досягти взаєморозуміння, не змінюючи інших людей

чи змушуючи їх робити те, що потрібно нам. Він ґрунтується на навичках спілкування, які підсилюють нашу здатність залишатися людьми за самих складних обставин. М. Розенберг пропонує усвідомити те, як ми висловлюємо свої думки і слухаємо інших. Наші слова із звичайного, автоматичного реагування перетворюються на усвідомлювану мову, в основі якої тверде розуміння наших відчуттів і бажань. Ненасильницька комунікація заохочує практику називання того, що відбувається на емоційному рівні. Емоції, які охоплюють нас, виснажують, погіршують самопочуття, знижують здатність долати стрес. Називання почуттів допомагає нам заспокоїтися. Більшість вважає, що в конфлікті обов'язково мають бути переможці та переможені. Але в ідеалі обидві сторони виграють при урегулюванні конфлікту. При цьому, з одного боку, обидва партнера по конфлікту можуть реалізувати свої власні інтереси. З іншого боку вони укріплюють свої стосунки шляхом урегулювання конфлікту [2].

Одним з центральних понять ненасильницької комунікації є повага. Адже обидва партнери мають вагомі причини відстоювати свою думку і свої дії, навіть, якщо опонент цього не розуміє. Якщо партнери поважають один одного, їх висловлювання стають щирими і чіткими. Учасники спілкування розуміють не лише власні, а й чужі потреби, відповідають увагою на співпереживання. При розмові увага зосереджується на тому, що бачимо, відчуваємо, чого хочемо. А не на оцінці інших. Саме переживання відіграє велику роль при використанні ненасильницької комунікації. Але існує низка факторів, які його блокують: порівняння, моралізаторські судження, виправдовування себе певними обставинами, перекладання відповідальності на інших. Замість того, щоб розбиратися: хто винен, ненасильницька комунікація концентрує нашу увагу на тому, що потрібно зробити кожному в конкретній ситуації, щоб усім учасникам спілкування стало краще [2]. Екологічне спілкування, яке засноване на принципах поваги до себе і партнера, розвиває, розкриває потенціал особистості і кращі сторони один одного. Екологічного в спілкуванні партнера можуть охарактеризувати такі фактори, як багате духовно-моральне наповнення особистості (або прагнення до духовного розвитку) і усвідомленість (тобто розуміння наслідків своїх думок і вчинків).

Розглянемо чотири кроки ненасильницького спілкування, що краще зможуть пояснити що та як сказати чи зробити, щоб досягти компромісу та вийти з конфлікту:

1. Озвучити спостереження. Важливо не поєднувати спостереження з оцінкою. Спостереження – це сухі факти, те, що людина побачила чи почула. Оцінка ж – це суб'єктивна думка, щодо чогось. Тобто наприклад фраза «Ти запізнився або запізнилася на тридцять хвилин, ти не цінуєш мого часу та мене» буде оцінкою ситуації. І така оцінка може привести до поганих наслідків як для адресата, так і для адресанта. Натомість було б доречніше зауважити: «Зараз пів на одинадцять, але ми домовлялися зустрітися о десятій годині». Тобто ідея в тому, щоб озвучувати факти без оцінок так, ніби це могло б бути знято на камеру.

2. Висловити свої почуття. Знову ж таки потрібно відставити в бік власні судження та обмежитися лише своїми відчуттями щодо спостереження. Але так фрази як «мені погано» чи то «мені добре» не будуть дуже корисними. Доречнішим були би формулювання: «мені сумно», «мені радісно», «я відчуваю злість». Вони будуть кращими для розуміння ваших емоцій іншою людиною.

3. Прив'язати почуття до потреб. Тут потрібно пояснити причину чому в нас виникли саме такі емоції. Наприклад: «Ми домовилися зустрітися о десятій годині, але вже пів на одинадцять. Я злюся, тому що відчуваю, що мене та мій час знецінюють».

4. Висловити прохання. Сказати «припини бути таким впертим» – це не прохання. Доречний варіант: «Я б хотіла, щоб в подальшому ти не запізнявся або попереджав мене, що запізнився заздалегідь». Так як це прохання, а не вимога, ви повинні бути готовими почути «ні» у відповідь [4].

Цей метод може бути досить ефективним для запобігання та профілактики професійного вигорання викладачів вищої школи, оскільки надає інструменти для моніторингу власного

психоемоційного стану та алгоритм пошуку способів підтримки власного ресурсного стану через відслідковування рівня задоволеності власних потреб та упередження критичних станів.

Як зазначають Волкова Н.П., Лебідь О.В., що лише налаштований на особистісно-орієнтовану, емоційно-підтримуючу, фасилітуючу педагогічну комунікацію викладач, який довіряє студентам, визнає їх неповторність, цікавиться їх життям, проблемами, готовий завжди допомогти, може продемонструвати студентам відкритість, доступність, створити для них можливості для висловлювання думок і почуттів, відчуття причетності до освітнього процесу, захищеності від загроз зовнішнього середовища [1].

Коли виникає конфліктна ситуація, зазвичай, першою нашою реакцією є злість чи образа, такі емоції не допомагають вирішити конфлікт, а лише сприяють його загостренню. З розв'язанням таких ситуацій допомагає метод ненасильницького спілкування. Цей метод базується на висловлюванні спостережень, своїх почуттів щодо цих спостережень та знаходженні виходу з ситуації, що задовольнить потреби кожної зі сторін, допомагає налагодити професійну комунікацію та покращити життя. Метод ненасильницької комунікації може бути ефективним в різних ситуаціях на всіх рівнях спілкування.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Н.П., Лебідь О.В. Професійно-педагогічна комунікація викладачів закладів вищої освіти: виклики війни. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2022. № 1 (23). С.132-142.
2. Дикун М.В. Метод ненасильницької комунікації як шлях до ефективного спілкування. *Національна ідентичність в мові і культурі: зб. наук. праць / за заг. ред. А.Г.Гудманяна, О.Г.Шостак.* Київ: Талком, 2019. С. 153-155.
3. Розенберг М. Мова життя. Ненасильницьке спілкування. Харків: Ранок, 2020. 256 с.
4. Федорець А., Чернега Є. Мистецтво миру. Як працює ненасильницьке спілкування. *The village.* 2019. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/simple-words/291403-mistetstvo-miru-yak-pratsyue-nenasilnitske-spilkuвання>.

УДК 159.9.072.43

*Поліна Лісова
(Дніпро, Україна)*

ЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ «Я» З ЯКІСТЮ ЖИТТЯ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглядається проблематика проявів образу «Я» осіб дорослого віку в умовах соціальної кризи та війни. Формулюється положення про те, що структурні компоненти образу «Я» пов'язані з суб'єктивним благополуччям індивіда та його якістю життя.

Ключові слова: *образ «Я», самосуб'єктні відносини, соціальна криза, суб'єктивне благополуччя, якість життя.*

The article examines the problem of manifestations of the self-image of adults in conditions of social crisis and war. The position is formulated that the structural components of the self-image are related to the subjective well-being of the individual and his quality of life.

Key words: *self-image, self-subject relations, social crisis, subjective well-being, quality of life.*

Сучасне європейське суспільство, частиною якого виступає Україна, зазнає нині значних соціальних, політичних та економічних потрясінь. Безліч публікацій у ЗМІ говорять про цивілізаційну кризу, через яку змінюється соціальна та громадянська ідентичність більшої частини населення країни. Насамперед це стосується жителів України, які зіткнулися із